

| 1 апреля                             |                                                                        |             |               |               |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак                              |                                                                        |             |               |               |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| №157,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Овощи консервированные отварные (горошек зеленый или кукуруза сладкая) | 100/5       | 3,00          | 3,80          | 5,30          | 67,00          | 0,08        | 2,00         | 19,00         | 0,25         | 19,00         | 57,00          | 19,00         | 0,54         |
| №210,сбор.2005г. под ред. Могильного | Омлет натуральный                                                      | 212/5       | 23,20         | 23,30         | 19,98         | 312,00         | 0,13        | 0,39         | 507,40        | 1,42         | 166,60        | 368,00         | 27,60         | 4,09         |
| №77,сбор.2021г. под ред. Перевалова  | Колбаса вареная                                                        | 50          | 5,25          | 8,55          | 0,10          | 98,50          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,20         | 16,00         | 69,00          | 8,00          | 0,68         |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%                     | 10          | 0,08          | 7,26          | 0,14          | 66,10          | 0,00        | 0,00         | 40,00         | 0,10         | 2,40          | 3,00           | 0,00          | 0,02         |
| №457,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Чай с сахаром                                                          | 200/10      | 0,20          | 0,10          | 9,30          | 38,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 5,10          | 7,70           | 4,20          | 0,82         |
| №573,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Хлеб пшеничный                                                         | 100         | 7,60          | 0,80          | 49,20         | 234,00         | 0,11        | 0,00         | 0,00          | 1,10         |               | 65,00          | 14,00         | 1,10         |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                                                        | <b>687</b>  | <b>39,33</b>  | <b>43,81</b>  | <b>84,02</b>  | <b>815,60</b>  | <b>0,39</b> | <b>2,39</b>  | <b>566,40</b> | <b>3,07</b>  | <b>209,10</b> | <b>569,70</b>  | <b>72,80</b>  | <b>7,25</b>  |
| 2-ой завтрак                         |                                                                        |             |               |               |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| №338,сбор. 2005 под.ред Могильного   | Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.                            | 200         | 0,80          | 0,67          | 19,70         | 88,70          | 0,04        | 13,30        | 0,00          | 0,00         | 21,30         | 14,80          | 12,00         | 2,90         |
| к/к                                  | Шоколад                                                                | 25          | 1,35          | 6,83          | 13,15         | 135,00         | 0,01        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 1,25          | 44,50          | 5,00          | 0,68         |
| <b>Итого 2-й завтрак:</b>            |                                                                        | <b>225</b>  | <b>2,15</b>   | <b>7,50</b>   | <b>32,85</b>  | <b>223,70</b>  | <b>0,05</b> | <b>13,30</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>22,55</b>  | <b>59,30</b>   | <b>17,00</b>  | <b>3,58</b>  |
| Обед                                 |                                                                        |             |               |               |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| №70,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Овощи натуральные соленые (помидоры)                                   | 100         | 0,48          | 0,06          | 1,02          | 6,54           | 0,01        | 3,00         | 0,00          | 0,06         | 13,80         | 14,40          | 8,40          | 0,36         |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                               | 300/10      | 2,18          | 5,89          | 15,29         | 123,00         | 0,06        | 12,35        | 0,00          | 2,88         | 53,26         | 63,88          | 31,50         | 1,43         |
| №260,сбор. 2005г.под ред.Могильного  | Гуляш                                                                  | 100/100     | 25,79         | 20,38         | 4,95          | 312,50         | 0,06        | 1,39         | 25,0          | 0,83         | 46,50         | 204,63         | 43,50         | 1,980        |
| №203,сбор.2005г.под ред. Могильного  | Макароны отварные с маслом                                             | 180/5       | 5,70          | 6,07          | 32,00         | 225,50         | 0,040       | 0,00         | 25,0          | 0,71         | 10,63         | 32,88          | 7,13          | 0,07         |
| №495,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Компот из сухофруктов                                                  | 200         | 0,60          | 0,10          | 20,10         | 84,00          | 0,01        | 0,20         | 0,00          | 0,40         | 20,10         | 19,20          | 14,40         | 0,69         |
| №575,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 50          | 3,40          | 0,65          | 25,70         | 130,50         | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,70         | 9,50          | 32,50          | 6,50          | 0,60         |
| №573,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Хлеб пшеничный                                                         | 100         | 7,60          | 0,80          | 49,20         | 234,00         | 0,11        | 0,00         | 0,00          | 1,10         | 20,00         | 65,00          | 14,00         | 1,10         |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                                                        | <b>1145</b> | <b>45,75</b>  | <b>33,95</b>  | <b>148,26</b> | <b>1116,04</b> | <b>0,35</b> | <b>16,94</b> | <b>50,00</b>  | <b>6,68</b>  | <b>173,79</b> | <b>432,49</b>  | <b>125,43</b> | <b>6,23</b>  |
| Полдник                              |                                                                        |             |               |               |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| №483сбор.2012г.под ред.Могильного    | Булочка творожная                                                      | 100         | 13,08         | 6,06          | 49,58         | 306,00         | 0,14        | 0,18         | 44,00         | 1,30         | 75,80         | 140,00         | 34,60         | 1,52         |
| №389сбор.2005г.под ред.Могильного    | Напиток из плодов шиповника                                            | 200         | 0,68          | 0,28          | 20,75         | 143,80         | 0,01        | 10,00        | 0,00          | 0,00         | 21,33         | 3,44           | 3,44          | 0,63         |
| <b>Итого полдник:</b>                |                                                                        | <b>300</b>  | <b>13,76</b>  | <b>6,34</b>   | <b>70,33</b>  | <b>449,80</b>  | <b>0,15</b> | <b>10,18</b> | <b>44,00</b>  | <b>1,30</b>  | <b>97,13</b>  | <b>143,44</b>  | <b>38,04</b>  | <b>2,15</b>  |
| Ужин                                 |                                                                        |             |               |               |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| №229,сбор. 2005г.под ред. Могильного | Рыба, тушеная в томате с овощами                                       | 100/50      | 14,30         | 7,80          | 7,20          | 204,00         | 0,09        | 1,45         | 24,60         | 1,92         | 65,00         | 226,00         | 28,80         | 0,82         |
| №305,сбор.2005г.под ред. Могильного  | Рис припущенный                                                        | 180         | 3,64          | 4,30          | 26,67         | 200,00         | 0,02        | 0,00         | 21,00         | 0,27         | 2,42          | 60,60          | 19,00         | 0,51         |
| №399,сбор.2012г.под ред. Могильного  | Сок фруктовый                                                          | 200         | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 85,33          | 0,03        | 4,00         | 0,00          | 0,20         | 14,00         | 14,00          | 8,00          | 2,80         |
| №575,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 100         | 6,40          | 1,30          | 51,40         | 261,00         | 0,12        | 0,00         | 0,00          | 1,40         | 19,00         | 65,00          | 13,00         | 1,20         |
| №573,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Хлеб пшеничный                                                         | 50          | 4,13          | 0,50          | 24,20         | 117,50         | 0,08        | 0,00         | 0,00          | 0,65         | 11,50         | 43,50          | 16,50         | 1,00         |
| <b>Итого ужин:</b>                   |                                                                        | <b>680</b>  | <b>29,47</b>  | <b>13,90</b>  | <b>129,67</b> | <b>867,83</b>  | <b>0,34</b> | <b>5,45</b>  | <b>45,60</b>  | <b>4,44</b>  | <b>111,92</b> | <b>409,10</b>  | <b>85,30</b>  | <b>6,33</b>  |
| 2-ой ужин                            |                                                                        |             |               |               |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| №470,сбор.2021г. под ред. Перевалова | Кефир                                                                  | 200         | 5,80          | 5,00          | 8,00          | 101,00         | 0,08        | 1,40         | 40,10         | 0,00         | 240,80        | 180,60         | 28,10         | 0,20         |
| <b>Итого 2-ой ужин:</b>              |                                                                        | <b>200</b>  | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,00</b>   | <b>101,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,40</b>  | <b>40,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>240,80</b> | <b>180,60</b>  | <b>28,10</b>  | <b>0,20</b>  |
| <b>Итого день:</b>                   |                                                                        |             | <b>136,26</b> | <b>110,50</b> | <b>473,13</b> | <b>3573,97</b> | <b>1,37</b> | <b>49,66</b> | <b>746,10</b> | <b>15,49</b> | <b>855,29</b> | <b>1794,63</b> | <b>366,67</b> | <b>25,74</b> |